

ბაირონ ქეითის „სამუშაო“

შესავალი

„თავისუფლებას საკუთარი თავის გარდა ვერავინ მოგანიჭებს. ეს პატარა წიგნი გიჩვენებს როგორ.“ – ბაირონ ქეითი

მოცემული ბუკლეტი ბაირონ ქეითის „სამუშაოს“ („The Work“) არსს წარმოადგენს. ყოველწლიურად მთელი მსოფლიოს მასშტაბით სხვადასხვა არასამთავრობო ორგანიზაციებში ათასობით ასეთი ბუკლეტი შეკვეთით, უფასოდ იგზავნება, რათა ადამიანებმა აღმოაჩინონ და საკუთარ თავზე გამოსცადონ „სამუშაოს“ ცხოვრების შემცვლელი ძალა.

ამ პროცესის უფრო ღრმად შესწავლა თუ გასურს, გთავაზობ წაიკითხო ბაირონ ქეითის წიგნი - *Loving What Is* („გიყვარდეს ის, რაც არის“). მოცემული წიგნის დახმარებით „სამუშაოს“ უფრო ღრმად გაიცნობ. მასში მოყვანილია ბევრი ცოცხალი მაგალითი იმისა, თუ როგორ მუშაობს ქეითი, როგორც ფასილიტატორი სხვადასხვა ადამიანებთან ისეთ თემებზე, როგორებიცაა შიში, ჯანმრთელობა, ურთიერთობები, ფული, სხეული და ა.შ. *Loving What Is* („გიყვარდეს ის, რაც არის“) აუდიო ფორმატშიც (ინგლისურად) ხელმისაწვდომია. მისი საშუალებით უნიკალური შესაძლებლობა გეძლევა, მოუსმინო ქეითის ცოცხალი სემინარების ჩანაწერებს, სადაც ის ადამიანებთან მუშაობის პროცესს

წარმართავს. წიგნი და აუდიოწიგნი ხელმისაწვდომია წიგნის
მაღაზიებში, ჩვენს ვებ-გვერდზე thework.com და მისი შეკვეთა
შესაძლებელია შემდეგ ნომერზეც: 00-01-805-444-5799.

© 2018 Byron Katie International, Inc. ყველა უფლება დაცულია.

შესავალი

ბაირონ ქეითის „სამუშაო“ - ეს არის გზა დაადგინო, შემდეგ კი კითხვის ნიშნის ქვეშ დააყენო ის ფიქრები, რომლებიც მთელ მსოფლიოში არსებული ყოველგვარი ტანჯვის პირველსაწყისია. ეს არის გზა, მოიპოვო შინაგანი სიმშვიდე საკუთარ თავთან და მთელ სამყაროსთან მიმართებით. თითოეულ ადამიანს, რომლის გონებაც გახსნილია, ხელეწიფება „სამუშაოს“ შესრულება.

ბაირონ კეტლინ რეიდი 30 წლის ასაკში ღრმა დეპრესიაში ჩავარდა. მომდევნო ათი წლის მანძილზე მისი მდგომარეობა უფრო და უფრო მეტად მძიმდებოდა, ხოლო ბოლო ორი წლის განმავლობაში ქეითი (როგორც მას მიმართავენ) თავის საძინებელს იშვიათად ტოვებდა. ერთ დილას კი ღრმა სასოწარკვეთილების ზღვარზე მყოფმა, აღმოაჩინა ის, რამაც მისი ცხოვრება სამუდამოდ შეცვალა.

ქეითმა გააცნობიერა, რომ როდესაც თავისი ფიქრების სჯეროდა - იტანჯებოდა, ხოლო როდესაც აღარ სჯეროდა - აღარ იტანჯებოდა. მასში დეპრესიულ განცდებს იწვევდა არა მის გარშემო არსებული სამყარო, არამედ ის წარმოდგენები და შეხედულებები, რისიც ამ სამყაროს შესახებ *სჯეროდა*. მის გონებაში მომხდარი წამიერი განათების შემდეგ ქეითმა გააცნობიერა, რომ ბედნიერების მოპოვების ჩვენეული მცდელობა მოძველებულია. იმის მაგივრად, რომ ამაოდ შევეცადოთ სამყაროს შეცვლას, რათა მოვარგოთ ჩვენს წარმოდგენებს - თუ როგორი უნდა იყოს ის, ჩვენ შეგვიძლია ეს წარმოდგენები კითხვის ნიშნის ქვეშ დავაყენოთ, შემდეგ კი ჩვენ წინაშე არსებულ რეალობასთან შეხვედრით წარმოუდგენელი თავისუფლება და სიხარული განვიცადოთ. ამ გაცნობიერების შედეგად, საწოლს მიჯაჭვული და სუიციდური ფიქრებით შეპყრობილი ქალი სიყვარულით აივსო იმ ყველაფრის მიმართ, რასაც ცხოვრება სთავაზობს.

ქეითმა განავითარა მარტივი და ამავედროულად ძლიერი თვითგამორკვევის მეთოდი „სამუშაო“, რომელმაც ადამიანებს თავისუფლების მოპოვების გზა აჩვენა. მისი გაცნობიერებანი კოგნიტური ნეირომეცნიერების უახლეს კვლევებთანაც თანხმობაშია. „სამუშაოს“ აგრეთვე „სოკრატეს დიალოგებს“, „ბუდას სწავლებას“, „თორმეტსაფეხურიან პროგრამასაც“ კი ადარებენ. თუმცა ქეითმა თავისი მეთოდი ყოველგვარი ფსიქოლოგიისა თუ რელიგიის ცოდნის გარეშე აღმოაჩინა. „სამუშაო“ სრულად ეფუძნება ერთი ქალის უშუალო გამოცდილებას - თუ როგორ წარმოიქმნება და სრულდება ტანჯვა. ის საოცრად მარტივი და ადვილად გასაგებია ნებისმიერი ასაკისა თუ გამოცდილების მქონე ადამიანისთვის და საჭიროებს მხოლოდ ფურცელს, კალამს და გონების გახსნის მზაობას. ქეითი მყისვე მიხვდა, რომ საკუთარ გაცნობიერებებზე საუბარი და კითხვებზე პასუხის გაცემა ნაკლებად ღირებული იყო, ამის ნაცვლად მან ადამიანებს შესთავაზა პროცესი, რომლითაც ისინი თავიანთ პასუხებამდე თავადვე მიდიან. მათ, ვინც პირველებმა გამოსცადეს საკუთარ თავზე „სამუშაო“, განაცხადეს, რომ ეს გამოცდილება მათთვის ტრანსფორმაციული აღმოჩნდა და ქეითმა მალევე დაიწყო მოწვევების მიღება, რათა სხვებისთვისაც საჯაროდ ესწავლებინა ეს პროცესი.

1986 წლიდან მოყოლებული ქეითმა „სამუშაო“ მთელი მსოფლიოს მასშტაბით მილიონობით ადამიანს გააცნო. გარდა საჯარო ღონისძიებებისა, მან „სამუშაო“ კორპორაციებში, უნივერსიტეტებში, სკოლებში, ეკლესიებში, ციხეებსა და საავადმყოფოებშიც შეიტანა. ქეითის იუმორი და სილაღე ადამიანებს სიმშვიდის მოპოვებაში ეხმარება, ხოლო ის გარღვევები და ღრმა გაცნობიერებები, რომლებსაც მონაწილეები პროცესში განიცდიან, ქეითის ღონისძიებებს დაუვიწყარს ხდის. 1998 წლიდან ქეითი ხელმძღვანელობს „სამუშაოს“ სკოლას – 9-დღიან სასწავლო პროგრამას, რომელიც წელიწადში რამდენჯერმე

ტარდება. აშშ-ში „სამუშაოს“ სკოლამ კვალიფიკაციის ასამაღლებელი კურსის აღიარება მოიპოვა და ბევრი ფსიქოლოგი, კონსულტანტი, თერაპევტი მისი გავლის შემდეგ „სამუშაოს“ თავისი პრაქტიკის ერთ-ერთ ყველაზე მნიშვნელოვან და განუყოფელ ნაწილად მიიჩნევს. ქეითი აგრეთვე წარმართავს 5-დღიან კურსს No-Body Intensive და 4-დღიან უწყვეტი თვით-გამორკვევის პროცესისადმი მიძღვნილ პროგრამას New Year's Mental Cleanse, რომელიც ყოველ წელს, დეკემბრის ბოლოს ლოს-ანჯელესში ტარდება. ზოგჯერ ქეითი მსურველებს საკვირაო სემინარებსაც სთავაზობს. აუდიო და ვიდეო ჩანაწერები, სადაც ქეითი „სამუშაოს“ გამოყენებით მთელ სპექტრ საკითხზე (სექსი, ფული, სხეული, ბავშვების აღზრდა და ა.შ.) ფასილიტაციის პროცესს წარმართავს, ხელმისაწვდომია მის ლონისძიებებსა და მის ვებგვერდზე thework.com.

ქეითის ყველაზე მნიშვნელოვანი წიგნებია: *Loving What Is* („გიყვარდეს ის, რაც არის“), რომელიც თავის მეუღლესთან, გამორჩეულ მწერალთან, სტეფან მიტჩელთან ერთად დაწერა, გადათარგმნილ იქნა ოცდაცამეტ ენაზე; *I Need Your Love—Is That True?* („შენი სიყვარული მჭირდება—მართალია ეს?“) (მაიკლ კატცთან ერთად); *A Thousand Names for Joy* („სიხარულის ათასი სახელი“) (სტეფან მიტჩელთან ერთად); და *A Mind at Home with Itself* („გონება შინ თავისთან“) (სტეფან მიტჩელთან ერთად). მისი სხვა წიგნებია: *Question Your Thinking, Change the World* („შენი ფიქრები კითხვის ნიშნის ქვეშ დააყენე და შეცვალე სამყარო“); *Who Would You Be Without Your Story?* („ვინ იქნებოდი შენი ისტორიის გარეშე?“); *Peace in the Present Moment* („სიმშვიდე ამ მომენტში“) (ნაკრები ბაირონ ქეითისა და ეკჰარტ ტოლეს შემოქმედებიდან, მიშელ პენის მიერ გადაღებულ სურათებთან ერთად); *A Friendly Universe* („მეგობრული სამყარო“), ჰანს ვილჰელმის ილუსტრაციებით გაფორმებული. მისი წიგნი ბავშვებისთვის *Tiger-Tiger, Is It True?* („ვეფხვო-ვეფხვო, მართალია ეს?“),

და *The Four Questions*, („ოთხი შეკითხვა“) ორივე, ჰანს ვილჰელმის მიერ ილუსტრირებული.

კეთილი იყოს შენი მობრძანება „სამუშაოში“.

რაც არის, არის

მხოლოდ მაშინ ვიტანჯებით, როდესაც რეალობის საწინააღმდეგო ფიქრის გვჯერა. როცა ჩვენი გონება იდეალურად სუფთაა, ჩვენც ის გვსურს, რაც არის. თუ შენ გსურს, რეალობა მოცემულისგან განსხვავდებოდეს, ეს იგივეა კატას ყეფა ასწავლო. შეგიძლია სცადო და სცადო, ბოლოს კი კატა შემოგხედავს და გეტყვის „მიაუ“. ამაოა გსურდეს, რომ რეალობა განსხვავდებოდეს იმისგან, რაც არის.

და თუ დააკვირდები, აღმოაჩენ, რომ ასეთ ფიქრს დღეში მინიმუმ ათჯერ მაინც იჯერებ. „ადამიანები უფრო კეთილები უნდა იყვნენ“, „ბავშვები კარგად უნდა იქცეოდნენ“, „ჩემი ქმარი (ცოლი) უნდა მეთანხმებოდეს“, „მე უნდა ვიყო უფრო გამხდარი (უფრო ლამაზი ან უფრო წარმატებული)“. ეს ფიქრები მაგალითია იმისა, რომ გსურდეს რეალობა არსებულისგან განსხვავდებოდეს. თუ ფიქრობ, რომ ეს დამთრგუნველად ჟღერს, მართალი ხარ. ყოველგვარ სტრესს რეალობასთან კამათი იწვევს.

ადამიანები, რომლებიც „სამუშაოს“ ეცნობიან, ხშირად მეუბნებიან, „კი მაგრამ, რეალობასთან კამათი რომ შევწყვიტო, ეს ხომ დამთრგუნველი იქნებოდა. თუ მე რეალობას უბრალოდ მივიღებ ისეთად, როგორიც არის, პასიური გავხდები. უფრო მეტიც, შეიძლება მოქმედების სურვილიც კი დავკარგო“. მე კი მათ შემდეგი კითხვით ვპასუხობ „დარწმუნებული ხარ, რომ ეს მართალია?“ რომელი უფრო

დამთრგუნველია - „ნეტავ არ დამეკარგა სამსახური“ თუ „მე დავკარგე სამსახური. რა ჭკვიანური გამოსავალი შემიძლია ვიპოვო ახლა?“

„სამუშაო“ გვაჩვენებს, რომ შენი აზრით, რაც არ უნდა მომხდარიყო, სინამდვილეში უნდა მომხდარიყო. ის უნდა მომხდარიყო, რადგან უკვე მოხდა და მთელს მსოფლიოში არცერთ ფიქრს, ამის შეცვლა არ შეუძლია. ეს არ ნიშნავს იმას, რომ შენ მასზე თვალი უნდა დახუჭო ან მოიწონო. ეს უბრალოდ ნიშნავს იმას, რომ მომხდარს წინააღმდეგობის გაწევისა და შინაგანი კონფლიქტით გამოწვეული დაბნეულობის გარეშე აღიქვამ. არავის სურს, რომ მისი შვილი ავადმყოფობდეს, არავის სურს ავტოკატასტროფაში მოხვედრა; მაგრამ, როდესაც ასეთი რამ ხდება, რა სარგებელს მოგვითანს გონებაში მასთან შეწინააღმდეგება? ჩვენ ვხვდებით, რომ ამას არანაირი აზრი არ აქვს, მაგრამ კვლავ განვაგრძობთ, რადგან, უბრალოდ არ ვიცით, ეს როგორ შევწყვიტოთ.

მე მიყვარს ის, რაც არის არა იმიტომ, რომ განსაკუთრებულად სულიერი ადამიანი ვარ, არამედ იმიტომ, რომ რეალობასთან კამათით ტკივილს განვიცდი. არსებული რეალობა სულ ცოტა მხოლოდ იმიტომ შეიძლება იყოს კარგი, რომ როდესაც მას ვეკამათებით, დაძაბულობა და იმედგაცრუება გვეუფლება. ეს არ არის ჩვენი ბუნებრივი მდგომარეობა და ამ დროს სულიერ წონასწორობას ვკარგავთ. ხოლო, როდესაც რეალობასთან წინააღმდეგობის გაწევას ვწყვეტთ, ჩვენი ქმედებები უფრო მარტივი, მსუბუქი, კეთილშობილური და უშიშარი ხდება.

საკუთარ საქმეში დარჩენა

სამყაროში სამი სახის საქმეს ვხედავ: ჩემს, შენს და უფლის (ჩემთვის სიტყვა უფალი „რეალობას“ ნიშნავს. რეალობა უფალია, რადგან ის

მართავს. ყველაფერი, რაც ჩემს, შენს და სხვა ადამიანების კონტროლს მიღმაა - მე მას უფლის საქმეს ვუწოდებ.)

სტრესის უმეტეს ნაწილს, სხვა ადამიანის საქმეში ჩვენი გონებით ჩარევის მცდელობა იწვევს. როდესაც ვფიქრობ, რომ „შენ უნდა იმოგო სამსახური, მე მინდა, რომ შენ ბედნიერი იყო, დროულად უნდა მოხვდი, თავს უკეთ უნდა მოუარო“, ამ დროს, შენს საქმეში ვერევი. როდესაც მიწისძვრაზე, წყალდიდობაზე, ომზე, სიკვდილზე ვდელავ, უფლის საქმეში ვერევი. თუ მე გონებრივად შენს ან უფლის საქმეში ვერევი, ორივე შემთხვევაში შედეგი - საკუთარი თავისგან განცალკევებაა. ეს შევამჩნიე 1986 წელს, როდესაც გონებით დედაჩემის საქმეში ჩავერიე, მაგალითად, ასეთი ფიქრით „დედამ უნდა გამიგოს“, ამ დროს მართლობა ვიგრძენი და გავაცნობიერე, რომ ყოველ ჯერზე, როდესაც ტკივილს თუ მართობას ვგრძნობდი, ეს ხდებოდა იმიტომ, რომ სხვა ადამიანის საქმეში ვერეოდი.

თუ შენ შენი ცხოვრებით ცხოვრობ და მეც გონებით შენი ცხოვრებით ვცხოვრობ, ვინ რჩება, რომ ჩემი ცხოვრებით იცხოვროს? ჩვენ ორივე შენს ცხოვრებაში ვართ. გონებით შენს საქმეში ჩარევა ხელს მიშლის საკუთარი საქმეების კურსში ვიყო. საკუთარი თავისგან განვცალკევდები, შემდეგ კი მიკვირს, თუ რატომ ვერ ეწყობა ჩემი ცხოვრება.

საკუთარი საქმის დატოვებაა, როდესაც ვფიქრობ, რა იქნება სხვისთვის უმჯობესი. იმ შემთხვევაშიც, თუ ეს სიყვარულის სახელით კეთდება, ესეც წმიდა წყლის ამპარტავნობაა, შედეგად კი დაძაბულობას, შფოთვას და შიშს ვიღებთ. ვიცი რა არის *ჩემთვის* სწორი? მხოლოდ ეს არის ჩემი ერთადერთი საქმე. დაე ჯერ ამაზე ვიმუშაო, სანამ შენი პრობლემების მოგვარებაზე გადმოვალ.

თუ ამ სამი საქმის არსს საკმარისად კარგად გაიგებ, იმისთვის, რომ საკუთარ საქმეში დარჩენა შეძლო, ეს შენს ცხოვრებას წარმოუდგენლად გაათავისუფლებს. შემდგომში, როდესაც სტრესისა თუ დისკომფორტის შეგრძნება დაგეუფლება, საკუთარ თავს ჰკითხე, ვის საქმეში ხარ ფიქრებით. ამ დროს შეიძლება სიცილით მოკვდე! ეს შეკითხვა საკუთარ თავთან დაგაბრუნებს. შეიძლება ისიც კი აღმოაჩინო, რომ არც არასდროს ყოფილხარ ცნობიერ მდგომარეობაში, რომ მთელი ცხოვრება ფიქრებით სხვა ადამიანების ცხოვრებით ცხოვრობდი, ფიქრებით ერეოდი მათს საქმეში. იმის გაცნობიერებაც, რომ ფიქრებით სხვა ადამიანის ცხოვრებაში ხარ, საკმარისია დაუბრუნდე შენს არაჩვეულებრივ თავს.

თუ რაღაც დროის განმავლობაში ამას გაითავისებ, აღმოაჩენ, რომ სხვა საქმე არც გაქვს და *შენი* ცხოვრებაც თავისთავად მშვენივრად წარიმართება.

საკუთარ ფიქრებთან გაგებით მოკიდება

ფიქრი უვნებელია, სანამ მას დავიჯერებთ. ტკივილს იწვევს არა თავად ფიქრი, არამედ მასთან ჩვენი *მიჯაჭვულობა*. მიეჯაჭვო ფიქრს - ეს ნიშნავს დაიჯერო, რომ ის მართალია, მისი გამოკვლევის გარეშე. მტკიცებულება ფიქრია, რომელსაც წლების განმავლობაში ვეჯაჭვებოდით.

ადამიანთა უმრავლესობა ფიქრობს, რომ ისინი ისეთები *არიან*, როგორც მათ თავიანთი ფიქრები კარნახობენ. ერთ დღესაც აღმოვაჩინე, რომ მე არ ვსუნთქავდი - ჩემით სუნთქავდნენ. შემდეგ ჩემდა გასაკვირად, ისიც აღმოვაჩინე, რომ მე არ ვფიქრობდი, რეალურად ჩემით ფიქრობდნენ და ეს ფიქრი არ იყო პირადული. იღვიძებ დილით და ეკითხები შენს თავს „ვფიქრობ, დღეს აღარ ვიფიქრებ“? გვიანია: შენ უკვე ფიქრობ. ფიქრები

უბრალოდ ჩნდებიან. ისინი არსაიდან მოდიან და ისევ არსაით მიდიან, როგორც ღრუბლები მოძრაობენ მოწმენდილ ცაზე. ისინი მოდიან, რათა წავიდნენ და არა იმიტომ, რომ დარჩნენ. მათგან საფრთხეს არ უნდა ველოდოთ, სანამ თავადვე არ მივეჯაჭვებით - თითქოს ჭეშმარიტი იყოს.

არავის არასდროს არ შესძლებლია ფიქრების კონტროლი, თუმცა ზოგიერთმა ადამიანმა შეიძლება მოყვეს ისტორიებს, თუ როგორ შეძლო ეს. მე არ გავურბივარ ჩემს ფიქრებს - მე მათ გაგებით ვეკიდები, შემდეგ კი ისინი თავად მტოვებენ მე.

ფიქრები შეგვიძლია ქარს ან ფოთლებს, ანდაც ციდან დაშვებულ წვიმის წვეთებს შევადაროთ. ისინიც ასე ჩნდებიან, მათი გამოკვლევით კი, შეგვიძლია მათ დავუმეგობრდეთ კიდევ. ნუთუ შეეკამათებოდი წვიმის წვეთებს? წვიმის წვეთები პირადული ხომ არ არის? - არც ფიქრები. ერთხელაც კი, როდესაც მტანჯველ კონცეფციას გაგებით მოეკიდები, შემდეგ ჯერზე გაჩნდება თუ არა, აღმოაჩენ, რომ ის უკვე საინტერესოა. ის, რაც ადრე კომმარს ჰგავდა, ახლა საინტერესოა. შემდეგ ჯერზე ის უკვე სასაცილოდ მოგეჩვენება, ბოლოს კი შეიძლება ვერც კი შეამჩნიო. სწორედ ამაშია ძალა გიყვარდეს ის, რაც არის.

ფიქრების ფურცელზე გადმოტანა

„სამუშაოს“ შესრულება რომ დავიწყოთ, პირველ რიგში საჭიროა სტრესის გამომწვევი ფიქრები განვსაზღვროთ, შემდეგ კი დავწეროთ. ეს ფიქრები შეიძლება ეხებოდეს შენს ცხოვრებაში არსებულ ნებისმიერ სიტუაციას, რომელიც წარსულში ხდებოდა, აწმყოში ხდება ან მომავალში მოხდება, ადამიანს, რომელიც არ მოგწონს ან რომელზეც ნერვიულობ, სიტუაციას, სადაც ვიღაც გაბრაზებს, გაშინებს თუ გულს გტკენს, ან ვინმეს, რომლის მიმართაც ამბივალენტური გრძნობა გაქვს

ან უბრალოდ გაღიზიანებს. დაწერე, როგორც განსჯი მას და ის, რასაც მასზე ფიქრობ. მოკლე და მარტივი წინადადებები გამოიყენე.

(კებგვერდზე thework.com/kartuli, იპოვი სამუშაო ფურცელს „განიკითხე-მოყვასი-შენი“, გადმოტვირთე და ამობეჭდე.)

მრავალი ათასი წლის განმავლობაში გვასწავლიდნენ არ განგვეკითხა, მაგრამ, მოდით ვაღიაროთ, ჩვენ ამას კვლავ ვაკეთებთ. სიმართლე ის არის, რომ ასეთი აზრები თითოეული ჩვენგანის გონებაში არსებობს. „სამუშაოს“ დახმარებით, ბოლოს და ბოლოს, უფლება გვეძლევა ეს ფიქრები ავაღაპაროთ, თუნდაც ავაყვიროთ და ფურცელზე გადმოვიტანოთ. შესაძლებელია აღმოვაჩინოთ კიდეც, რომ ყველაზე უსიამოვნო ფიქრებსაც კი შეიძლება უპირობო სიყვარულით შევხვდეთ.

მოგიწოდებ დაწერო იმ ადამიანზე, რომლისთვისაც ჯერ ბოლომდე არ გიპატიებია, რომელზეც კვლავ ნაწყენი ხარ. ეს არის ყველაზე ძლიერი წერტილი პროცესის დასაწყებად. იმ შემთხვევაშიც კი, თუ ამ ადამიანს 99 პროცენტით აპატიე, სანამ პატიების პროცესი სრულად არ დასრულდება, ჯერ კიდეც არ ხარ თავისუფალი. ის 1 პროცენტი, რომელიც ჯერ კიდეც არ გიპატიებია იმ ადამიანისთვის, ზუსტად ის ადგილია, სადაც ყველა ურთიერთობაში ფერხდები (საკუთარ თავთან ურთიერთობის ჩათვლით).

თუ თითო გაიშვერ და სხვა ადამიანს დაადანაშაულებ, ამ დროს ფოკუსი შენზე აღარ არის. ამ შემთხვევაში შეგიძლია, თავს ნება დართო და იყო უცნაურობა. ჩვენ ხშირად სავსებით დარწმუნებულები ვართ, სხვა ადამიანმა რა უნდა გააკეთოს, როგორ უნდა იცხოვროს, ვისთან ერთად უნდა იყოს. ჩვენ გვაქვს სრულიად ცხადი ხედვა სხვა ადამიანების შესახებ, თუმცა იმავეს საკუთარ თავზე ვერ ვიტყვით.

როდესაც „სამუშაოს“ ასრულებ, სხვა ადამიანების დანახვით, მათზე შენი შეხედულებების გაცნობიერებით, საკუთარ თავს ხედავ. საბოლოოდ კი მიხვდები, რომ ყველაფერი, რაც შენ გარშემოა, შენივე ფიქრების ასახვაა. შენ მთხრობელი ხარ, ყველა ისტორიის პროექტორი და შენ ირგვლივ არსებული სამყაროც შენი ფიქრების პროექციაა.

დასაბამიდან ადამიანები ბედნიერების მოსაპოვებლად სამყაროს შეცვლას ცდილობდნენ. ეს შედეგის მომტანი არასდროს ყოფილა, რადგან ის პრობლემის უკუღმა მოგვარებაა. „სამუშაოს“ დახმარებით ჩვენ ვცვლით თავად პროექტორს - გონებას - იმის მაგივრად, რომ უკვე პროექცირებული შევცვალოთ. ეს მოგვაგონებს პროექტორს, რომლის ლინზაზეც ლაქაა. ჩვენ ამ დროს გვგონია, რომ ეკრანზე ადამიანებს ბზარი აქვთ და ჩვენ ვცდილობთ და ვცდილობთ გაუთავებლად შევცვალოთ ესა თუ ის ადამიანი, რომელსაც ჩვენს თვალში ეს ნაკლი აქვს. მაგრამ ამაოა პროექცირებული გამოსახულების შეცვლა. როგორც კი გავაცნობიერებთ, სად არის სინამდვილეში ლაქა, ჩვენ შევძლებთ თავად ეს ლინზა გავწმინდოთ. სწორედ ეს არის ტანჯვის დასასრული და სამოთხეში პატარა სიხარულის დასაწყისი.

როგორ შევავსოთ სამუშაო ფურცელი

მოგიწოდებ, ერთი წუთით ჩაუფიქრდე სიტუაციას, სადაც ვიდაცამ გაგაბრაზა, გაწყენინა, გული დაგწყვიტა ან იმედი გაგიცრუა. იყავი ისეთივე კრიტიკული, ბავშვური და დაუნდობელი, როგორც იმ სიტუაციაში. ნუ შეეცდები იმაზე მეტად ბრძენი ან კეთილი იყო, ვიდრე მაშინ იყავი. ახლა სწორედ ის დროა, რომ სრულიად გულწრფელად, ყოველგვარი ცენზურის გარეშე დაინახო, რატომ განიცადე ტკივილი და როგორ იგრძენი თავი იმ სიტუაციაში. შენს შეგრძნებებს გამოხატვის

საშუალება მიეცე, შედეგებთან დაკავშირებული ყოველგვარი შიშისა თუ დასჯის მუქარის გარეშე.

ეს არის სამუშაო ფურცლის, „განიკითხე-მოყვასი-შენი“, შევსებული მაგალითი. ის ჩემს მეორე ქმარზე, პოლზე დავწერე და ამ მაგალითში (რომელიც მისი თანხმობით გამოვაქვეყნე) წარმოდგენილია მის შესახებ ჩემი ფიქრები, რომლისაც მჯეროდა მანამ, სანამ გამოკვლევის მეთოდი აღმომაჩნდა. კითხვის პროცესში, შეგიძლია პოლის სახელი შენთვის ამ სიტუაციასთან შესაბამისი ადამიანის სახელით შეცვალო.

1. მოცემულ სიტუაციაში ვინ გაბრაზებს, გაღიზიანებს, გულს გტკენს ან იმედს გიცრუებს და რატომ?

მე გაბრაზებული ვარ პოლზე, იმიტომ, რომ ის არ მისმენს.

2. ამ სიტუაციაში როგორ გსურს, რომ ის შეიცვალოს? რა გინდა, რომ მან გააკეთოს?

მე მინდა პოლი მიხვდეს, რომ ის ცდება. მე მინდა, რომ მან შეწყვიტოს ჩემი მოტყუება. მე მინდა, რომ ის მიხვდეს, როგორ აზიანებს თავის თავს.

3. ამ სიტუაციაში რა რჩევას მისცემდი მას?

პოლმა ღრმად უნდა ჩაისუნთქოს. ის უნდა დამშვიდდეს. ის უნდა მიხვდეს, რომ მისი ქცევა მაშინებს. მან უნდა გაიგოს, რომ სიმართლის დასამტკიცებლად არ ღირს კიდევ ერთხელ გულის შეტევის მიღება.

4. ამ სიტუაციაში შენ რომ ბედნიერი იყო, რა გჭირდება მან რომ იფიქროს, თქვას, იგრძნოს ან გააკეთოს?

მე მჭირდება, რომ პოლმა მომისმინოს, როდესაც მას ვესაუბრები. მე მჭირდება, რომ მან თავს მიხედოს. მე მჭირდება, რომ მან აღიაროს, რომ მე მართალი ვარ.

5. რას ფიქრობ მოცემულ სიტუაციაში ამ ადამიანის შესახებ? შეადგინე სია. (გახსოვდეს, იყავი მეწვრილმანე და განმკითხველი.)

პოლი არის უსამართლო, ამპარტავანი, ხმაურიანი და უნამუსოა. ის შეუფერებლად იქცევა და ვერც კი აცნობიერებს, რას აკეთებს.

6. რა არის ამ სიტუაციაში ისეთი, რაც აღარ გინდა განმეორდეს?

აღარ მინდა პოლმა ისევ მომატყუოს. აღარ მინდა ვხედავდე, როგორ ვნებს ის თავის ჯანმრთელობას.

სამუშაო ფურცელთან დაკავშირებული რჩევები

მტკიცებულება 1: მოცემულ სიტუაციაში, ყურადღებით განსაზღვრე ყველაზე მეტად ამ ადამიანში რა გაღიზიანებს. 2-დან 6-ის ჩათვლით მოცემული მტკიცებულებების შევსებისას შენი თავი პირველ მტკიცებულებაში აღწერილ სიტუაციაში წარმოიდგინე.

მტკიცებულება 2: რაც უნდა ბავშვურად ან სასაცილოდ ჟღერდეს, ჩამოთვალე რა გსურდა, რომ მას ამ სიტუაციაში გაეკეთებინა.

მტკიცებულება 3: დარწმუნდი, რომ შენი რჩევები კონკრეტული, პრაქტიკული და დეტალურია. ნათლად გამოთქვი და ნაბიჯ-ნაბიჯ ჩამოაყალიბე, თუ როგორ უნდა მიჰყვეს შენს რჩევას. უთხარი მას, როგორ უნდა მოიქცეს. ამ ადამიანმა ამ რჩევას რომ მისდიოს, პირველ მტკიცებულებაში აღწერილი შენი პრობლემა ნამდვილად

მოგვარდებოდა? დარწმუნდი, რომ შენი რჩევა შესაბამისი და შესრულებადია ამ ადამიანისთვის (როგორც ის მე-5 პუნქტში ახასიათებ).

მტკიცებულება 4: პირველ მტკიცებულებაში აღწერილ სიტუაციაზე შეჩერდი. შენი მოთხოვნები რომ შესრულებულიყო, ეს შენ „ბედნიერს“ გაგხდიდა თუ უბრალოდ შენს ტკივილს გაანელებდა? დარწმუნდი, რომ შენი მოთხოვნები კონკრეტულად, პრაქტიკულად და დეტალურადაა გამოხატული.

გამოკვლევა: ოთხი შეკითხვა და შებრუნებები

1. მართალია ეს? (კი ან არა. თუ არა, გადადი მე-3 შეკითხვაზე.)
2. შეგიძლია აბსოლუტურად იცოდე, რომ ეს მართალია? (კი ან არა.)
3. როგორ რეაგირებ, რა ხდება, როდესაც ამ ფიქრის გჯერა?
4. ვინ იქნებოდი ამ ფიქრის გარეშე?

შეაბრუნე ფიქრი. შემდეგ იპოვე სულ მცირე სამი სპეციფიკური, უტყუარი მაგალითი იმისა, თუ რამდენად მართებულია შენთვის თითოეული შებრუნებული მტკიცებულება ამ სიტუაციაში.

ახლა კი, ოთხი შეკითხვის დახმარებით, გამოვიკვლიოთ სამუშაო ფურცლის პირველი პუნქტიდან მტკიცებულება, რომელიც შენი რეაქციის გამომწვევი მიზეზია: *პოლი არ მისმენს*. როდესაც ამას კითხულობ, იფიქრე იმ ადამიანზე, რომლისთვისაც ბოლომდე არ გიპატიებია, იმ ადამიანზე, რომელიც უბრალოდ არ მოგისმენდა.

შეკითხვა 1. მართალია ეს? ამ სიტუაციის ხელახლა განხილვისას, საკუთარ თავს ჰკითხე, „მართალია, რომ პოლი არ მისმენს?“ მიეცი

მდუმარებას. თუ სიმართლის გაგება ნამდვილად გსურს, გონების თვალთ ამ სიტუაციის აღდგენის დროს, გულწრფელი კი ან არა კითხვასთან შესახვედრად შიგნიდან გამოჩნდება. დაე, გონებამ დასვას შეკითხვები, შენ კი ზედაპირზე ამოსულ პასუხებს დაელოდე. (პირველი ორი შეკითხვის პასუხი მხოლოდ ერთსიტყვიანია - კი ან არა. დააკვირდი, პასუხის გაცემის დროს თავდაცვის სურვილი გეუფლება თუ არა. თუ შენი პასუხი მოიცავს „იმიტომ, რომ...“, „მაგრამ...“, ეს არ არის ის ერთსიტყვიანი პასუხი, რასაც ვეძებთ, და „სამუშაოს“ შესრულებაც წყდება. ამ დროს თავისუფლებას შენს გარეთ ეძებ. მე კი გეპატიჟები ახალ პარადიგმაში.)

შეკითხვა 2. შეგიძლია აბსოლუტურად იცოდე, რომ ეს მართალია?

განიხილე შემდეგი შეკითხვები: „ამ სიტუაციაში, დანამდვილებით შემიძლია ვიცოდე, რომ ეს მართალია, რომ პოლი არ მისმენს? ან საერთოდაც, ნამდვილად შესაძლებელია ვიცოდე ვინმე მისმენს თუ არა? თავად ყოველთვის ვუსმენ ხოლმე, როდესაც გარეგნულად ასე ჩანს?“

შეკითხვა 3. როგორ რეაგირებ, რა ხდება, როდესაც ამ ფიქრის გჯერა?

როგორ რეაგირებ, როდესაც გჯერა, რომ პოლი არ გისმენს? როგორ ექცევი მას? მიეცი მდუმარებას. დააკვირდი. მაგალითად „იმედგაცრუებული ვარ და კუჭის არეში ტკივილს ვგრძნობ; მკაცრად ვუმზერ; საუბარს ვაწყვეტინებ; ვსჯი; არაფრად ვაგდებ; წყობიდან გამოვდივარ; სწრაფ და ხმამაღალ საუბარს ვიწყებ, მას კი ვაიძულებ მომისმინოს“. სიტუაციის გახსენებისას ჩამონათვლის გაკეთება განაგრძე და გონების თვალთ აღდგენილ სურათებს ნება მიეცი დაგანახვოს, როგორ რეაგირებ, როდესაც ამ ფიქრის გჯერა.

მოცემულ ფიქრს შენს ცხოვრებაში სიმშვიდე შემოაქვს თუ სტრესი? რას წარმოიდგენ წარსულსა და მომავალში, როგორი ფიზიკური

შეგრძნებები ჩნდება შენში, როდესაც ამაზე ფიქრობ და შესაბამის სურათებს ხედავ? შენს თავს ნება მიეცი ეს ყველაფერი ახლა განიცადო. როდესაც ამ ფიქრს იჯერებ, რაიმე სახის აკვიატება ან დამოკიდებულება ხომ არ გიჩნდება? (თუ მიმართავ აქედან რომელიმეს: ალკოჰოლი, ნარკოტიკები, საკრედიტო ბარათები, საჭმელი, სექსი, ტელევიზორი, კომპიუტერი?) ასევე დააკვირდი ამ სიტუაციაში საკუთარ თავს როგორ ექცევი და ამის გამო რას გრძნობ. „ვიკეტები, განვმარტოვდები, თავს ცუდად ვგრძნობ, ვბრაზდები, შეუჩერებლად ვჭამ, და მთელი დღეების განმავლობაში ტელევიზორს უშინაარსოდ ვუყურებ. თავს დეპრესიულად, მარტოსულად ვგრძნობ და მწყინს.“ დააკვირდი რა შედეგები მოაქვს, როცა გჯერა ფიქრის - „პოლი არ მისმენს“.

შეკითხვა 4. ვინ იქნებოდი ამ ფიქრის გარეშე? ეს ძალიან ძლიერი შეკითხვაა. საკუთარი თავის ვიზუალიზაცია მოახდინე იმ ადამიანის, (რომელზეც დაწერე) თანდასწრებით, როდესაც ის აკეთებს იმას, რასაც შენი აზრით არ უნდა აკეთებდეს. მაგალითად, განიხილე ვინ იქნებოდი ამ ფიქრის გარეშე „პოლი არ მისმენს.“ ვინ იქნებოდი იმავე სიტუაციაში, ამ ფიქრის რომ აღარ გჯეროდეს? დახუჭე თვალები და წარმოიდგინე პოლი, რომელიც არ გისმენს. წარმოიდგინე შენი თავი ამ ფიქრის გარეშე, რომ პოლიარ გისმენს (ან სულაც მან რომ უნდა მოგისმინოს). არ იჩქარო. დააკვირდი, რას აცნობიერებ? რას ხედავ ახლა? რა შეგრძნებას იწვევს ეს შენში?

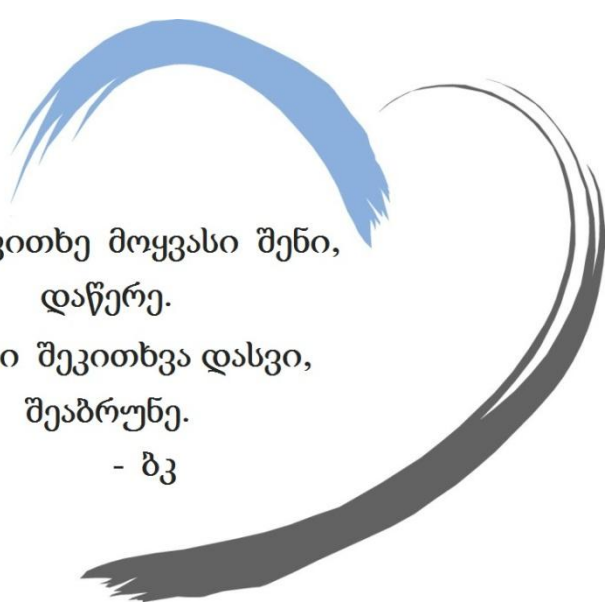
შეაბრუნე. თავდაპირველი მტკიცებულება, „პოლი არ მისმენს“, ასე შებრუნდება „მე არ ვუსმენ საკუთარ თავს“. არის ეს შებრუნება ასევე მართალი, ან კიდევ უფრო მეტად მართალი? ახლა, პოლთან დაკავშირებულ იმავე სიტუაციაში, იპოვე მაგალითები იმისა, თუ როგორ არ უსმენდი საკუთარ თავს. იპოვე სულ ცოტა სამი სპეციფიკური, უტყუარი მაგალითი იმისა, რომ ეს შებრუნება სწორია.

ჩემთვის ამის ერთი-ერთი მაგალითია ის, რომ ამ სიტუაციაში ემოციებს ვერ ვაკონტროლებდი და გული მიჩქარდებოდა.

შემდეგი შებრუნებაა „მე არ ვუსმენ პოლს“. იპოვე სულ ცოტა სამი მაგალითი, როდესაც ამ სიტუაციაში, *მისი* თვალთახედვით შენ თვითონ არ უსმენდი პოლს. უსმენ თუ არა პოლს იმ დროს, როდესაც მასზე ფიქრობ, რომ არ გისმენს?

მესამე შებრუნებაა: „პოლი მისმენს“. მაგალითად, სიგარეტი, რომელსაც ეწეოდა, ჩააქრო. შეიძლება 5 წუთის შემდეგ მან ახალ სიგარეტს მოუკიდა, მაგრამ იმ სიტუაციაში, იმ შემთხვევაშიც კი თუ მეუბნებოდა, რომ თავისი ჯანმრთელობა არ ანადვლებდა, სინამდვილეში ის ნამდვილად მისმენდა. ამ და თითოეული შებრუნების შემთხვევაში, ყოველთვის მოძებნე სულ ცოტა სამი სპეციფიკური და უტყუარი მაგალითი იმისა, თუ რამდენად მართალია შენთვის ამ სიტუაციაში ეს შებრუნება.

შებრუნებებზე მუშაობის შემდეგ, შეგიძლია სამუშაო ფურცელზე მოცემული შემდეგი მტკიცებულების ტიპური გამოკვლევა განაგრძო - ამ შემთხვევაში, *მე მინდა პოლი მიხვდეს, რომ ის ცდება* - და ასე შემდეგ, სამუშაო ფურცელზე მოცემული თითოეული მტკიცებულება.



განიკითხე მოყვასი შენი,
დაწერე.
ოთხი შეკითხვა დასვი,
შეაბრუნე.
- ბკ

შენი ჯერია: სამუშაო ფურცელი

ახლა შენ უკვე საკმარისი ცოდნა გაქვს, რომ „სამუშაოს“ შესრულება თავად სცადო. პირველ რიგში, მოდუნდი, დამშვიდდი, თვალები დახუჭე და დაელოდე იმ სტრესულ სიტუაციას, რომელიც შენს გონებაში გაჩნდება. მოცემული სიტუაციიდან განსაზღვრე ის ფიქრები და შეგრძნებები, რომელიც იმ მომენტში გქონდა, შემდეგ კი შეავსე სამუშაო ფურცელი - „განიკითხე-მოყვასი-შენი“. მოკლე და მარტივი წინადადებები გამოიყენე. გახსოვდეს, *თითხ სხვაზე იშვერ და სხვას ადანაშაულებ*. შეგიძლია დაწერო იმ თვალთახედვით, რომელიც გქონდა ხუთი წლის ასაკში ან შენი ცხოვრების სხვა ნებისმიერ პერიოდში. გთხოვ ჯერ საკუთარ თავზე *ნუ* დაწერ.

1. მოცემულ სიტუაციაში ვინ გაბრაზებს, გაღიზიანებს, გულს გტკენს ან იმედს გიცრუებს და რატომ?
არ მომწონს (გაბრაზებული ვარ, ნაწყენი ვარ, შეშინებული ვარ, დაბნეული ვარ და ა.შ.) იმიტომ, რომ _____.
2. ამ სიტუაციაში როგორ გსურს, რომ ის შეიცვალოს? რა გინდა, რომ მან გააკეთოს?
მე მინდა (სახელი) რომ _____.
3. ამ სიტუაციაში რა რჩევას მისცემდი მას?
(სახელი) უნდა (არ უნდა) _____.
4. ამ სიტუაციაში შენ რომ ბედნიერი იყო, რა გჭირდება მან რომ იფიქროს, თქვას, იგრძნოს ან გააკეთოს?
მე მჭირდება (სახელი) რომ _____.
5. რას ფიქრობ მოცემულ სიტუაციაში ამ ადამიანის შესახებ? შეადგინე სია. (გახსოვდეს, იყავი მეწვრილმანე და განმკითხველი.)
(სახელი) არის _____.
6. რა არის ამ სიტუაციაში ისეთი, რაც აღარ გინდა განმეორდეს?
აღარ მინდა _____.

შენი ჯერია: გამოკვლევა

თითოეული მტკიცებულება, ერთი მეორეს მიყოლებით გადაიტანე სამუშაო ფურცელზე „განიკითხე-მოყვასი-შენი“ და ოთხი შეკითხვა დაუსვი. შემდეგ შეაბრუნე ის მტკიცებულება, რომელზეც მუშაობ და თითოეული მათგანისთვის სულ ცოტა სამი სპეციფიკური, უტყუარი მაგალითი მოძებნე. (დაუბრუნდი წინა სექციას „გამოკვლევა: ოთხი შეკითხვა და შებრუნებები“. ასევე ჩვენს ვებგვერდზე thework.com/kartuli

ან The Work App („სამუშაოს“ აპლიკაციაში), რომელიც ბაირონ ქეითის ინსტრუქციასაც მოიცავს, შეგიძლია დახმარება მიიღო.) ამ პროცესის დროს შეეცადე გაიხსნა იმ შესაძლებლობების მიმართ, რომელიც იმის მიღმაა, რაც გგონია, რომ იცი. არაფერია იმაზე ამაღელვებელი, ვიდრე აღმოაჩინო გონება, რომელმაც არაფერი იცის.

„სამუშაო“ მედიტაციაა. ის საკუთარ თავში ჩაძირვას ჰგავს. შეკითხვები განიხილე, საკუთარ თავს ჩაუღრმავდი, მოუსმინე და დაელოდე. პასუხი იპოვის შენს კითხვას. არ აქვს მნიშვნელობა რამდენად დათრგუნულად ან უიმედოდ გეჩვენება საკუთარი თავი, გონების ნაზი პოლარულობა (გულს ასე ვუწოდებ) შეხვდება იმ პოლარულობას, რომელიც დაბნეულია, რადგან მას ჯერ თავისი თავისთვის ნათელი არ მოუფენია. შეიძლება ისეთი ზეშთაგონება განიცადო სამყაროსა თუ საკუთარი თავის შეცნობისას, რაც სამუდამოდ შეცვლის შენს ცხოვრებას.

შენს სამუშაო ფურცელზე დაწერილ პირველ მტკიცებულებას შეხედე. ახლა კი, საკუთარ თავს მოცემული შეკითხვები დაუსვი:

1. მართალია ეს?

ჩემთვის რეალობა სიმართელაა. სიმართლე კი არის ის, რაც შენ წინაშეა, რაც ახლა ხდება. მოგწონს თუ არა ეს, ახლა წვიმს. „არ უნდა წვიმდეს“ ეს უბრალოდ ფიქრია. რეალობაში არ არსებობს ისეთი რამ, როგორიცაა „უნდა“ ან „არ უნდა“. ეს უბრალოდ ფიქრებია, რომლებიც რეალობაზე გადაგვაქვს. „უნდა“ ან „არ უნდა“-ს გარეშე ჩვენ შეგვიძლია დავინახოთ რეალობა ისეთად, როგორიც არის და ეს შესაძლებლობას გვაძლევს ეფექტურად, რაციონალურად, ნათლად ვიმოქმედოთ.

როდესაც საკუთარ თავს პირველ შეკითხვას უსვამ, არ იჩქარო. პასუხი არის კი ან არა. (თუ პასუხი არის არა, გადადი მე-3 შეკითხვაზე).

„სამუშაო“ მიზნად ისახავს იმის აღმოჩენას, თუ რა არის გულის

სიღრმეში, პირადად შენთვის მართალი. ახლა შენს საკუთარ პასუხებს უსმენ და არა სხვა ადამიანების პასუხებს ან იმას, რასაც ოდესღაც გასწავლიდნენ. თავიდან ამან შეიძლება შეგაშფოთოს, რადგან გაურკვევლობაში, უცხო ტერიტორიაზე შედიხარ. რაც უფრო უღრმავდება, შენს შიგნით არსებულ სიმართლეს ზედაპირზე ამოსვლის და კითხვასთან შეხვედრის საშუალება მიეცე. გამოკვლევის პროცესში საკუთარ თავს სათუთად მოეპყარი. დაე ამ გამოცდილებამ სრულიად მოგიცვას.

2. შეგიძლია აბსოლუტურად იცოდე, რომ ეს მართალია?

თუ პირველ შეკითხვაზე დადებითი პასუხი გაეცე, საკუთარ თავს ჰკითხე: „შემიძლია სრულიად დარწმუნებული ვიყო, რომ ეს მართალია?“ ხშირ შემთხვევაში, ეს ფიქრები მართალს ჰგავს. რა თქმა უნდა ეს ასეა. შენი კონცეფციები მთელი ცხოვრების განმავლობაში გამოუკვლეველ რწმუნებულებებს ეფუძნება.

მას შემდეგ, რაც 1986 წელს რეალობაში გამოვიღვიძე, ბევრჯერ შევამჩნიე, ადამიანები საუბრისას, მედიის საშუალებით თუ წიგნებში, როგორ იმეორებდნენ შეხედულებებს, კერძოდ, „არასაკმარისი ურთიერთგაგებაა მსოფლიოში“, „მეტისმეტად ბევრი ძალადობაა“, „ერთმანეთი უფრო მეტად უნდა გვიყვარდეს“, ამ შეხედულებების მეც მჯეროდა. ეს ძალიან კეთილად, მზრუნველად, მგრძნობიარედ ჟღერდა, მაგრამ, როდესაც ვისმენდი, შევამჩნიე, რომ მათი დაჯერება ჩემში სტრესს იწვევდა, რის შედეგადაც სიმშვიდის შეგრძნება სადღაც ქრებოდა.

მაგალითად, როდესაც მესმის, რომ ვიღაც ამბობს „ადამიანები უფრო მოსიყვარულები უნდა იყვნენ“, ჩემში კითხვა ჩნდება „შემიძლია სრულიად დარწმუნებული ვიყო, რომ ეს ასეა? ნუთუ შემიძლია

დანამდვილებით ვიცოდე, რომ ადამიანები უფრო მოსიყვარულები უნდა იყვნენ? მაშინაც კი, თუ ამას მთელი მსოფლიო მეტყვის, ნამდვილად მართალია ეს?“ და, ჩემდა გასაკვირად, როდესაც ჩემი პასუხი მოვისმინე, მივხვდი, რომ მსოფლიო ისეთია, როგორიც არის ამ მომენტში და შეუძლებელია ისინი იმაზე მეტად მოსიყვარულები იყვნენ, ვიდრე ახლა არიან. როდესაც საქმე რეალობას ეხება, იქ არ არსებობს „რა უნდა იყოს“. მხოლოდ ის არის, რაც არის სწორედ ახლა. სიმართლე ყველა ისტორიაზე პრიორიტეტულია. თითოეული გამოუკვლეველი ისტორია კი სიმართლის დანახვაში ხელს გვიშლის.

ახლა კი, როგორც იქნა, თითოეული პოტენციურად უსიამოვნო ისტორია შემეძლო გამომეკვლია „შემიძლია სრულიად დარწმუნებული ვიყო, რომ ეს მართალია?“ და პასუხიც, კითხვის მსგავსად ახალი გამოცდილება აღმოჩნდა: არა. ამ პასუხთან ერთად კი ვიდექი მშვიდი და თავისუფალი.

როგორ შეიძლება, რომ „არა“ სწორი პასუხი იყოს? ყველა, ვისაც ვიცნობ, თითოეული წიგნი, მეუბნებოდა რომ პასუხია „კი“. მაგრამ მე აღმოვაჩინე, რომ ჭეშმარიტება თავად არსებობს და შეუძლებელია, ის ვინმემ გიკარნახოს. შინაგანი არა-ს თანხლებით, გავაცნობიერე, რომ სამყარო ყოველთვის ისეთია, როგორიც უნდა იყოს, ვეწინააღმდეგები ამას თუ არა და რეალობა მთელი გულით მივიღე. ეს სამყარო უპირობოდ მიყვარს.

თუ შენი პასუხი კვლავ არის „კი“, კარგია. თუ შენ სრულიად დარწმუნებული ხარ, რომ ეს მართალია, მაშინ ეს ასეც უნდა იყოს და ყოველთვის შეგიძლია გადახვიდე მე-3 შეკითხვაზე.

3. როგორ რეაგირებ, რა ხდება, როდესაც ამ ფიქრის გჯერა?

ამ შეკითხვასთან ერთად ვაკვირდებით შინაგან მიზეზს და ეფექტს.

შეგიძლია შეამჩნიო, რომ როდესაც ფიქრს იჯერებ, წონასწორობა ირღვევა, უსიამოვნო შეგრძნება ჩნდება, რომელიც შეუმჩნეველი დისკომფორტიდან შიშამდე ან პანიკამდე ვარირებს.

მას შემდეგ, რაც ოთხმა შეკითხვამ აღმომაჩინა, ისეთ ფიქრებს, როგორებიცაა „ადამიანები უფრო მოსიყვარულები უნდა იყვნენ“ როცა შევნიშნავდი, ვგრძნობდი, რომ ასეთი ფიქრები ჩემში მოუსვენრობას იწვევდა. ამ ფიქრის მიღმა სიმშიდე რომ იყო, იმასაც ვამჩნევდი. ჩემი გონება მშვიდი და აუღელვებელი იყო. ჩემი ისტორიის გარეშე სწორედ ასეთი ვარ. შემდეგ, ცნობიერების ამალლების შედეგად დაუფლებულ სიმშვიდეში შევამჩნიე შეგრძნება, რომელიც ფიქრზე მიჯაჭვულობით ან მისი დაჯერებით გაჩნდა. ამ სიჩუმეში შევძელი გამეცნობიერებინა, რომ თუ ამ ფიქრს დავიჯერებდი, მისი შედეგი შფოთვისა და მწუხარების შეგრძნება იქნებოდა. როდესაც ჩემს თავს ვკითხე, "როგორ ვრეაგირებ, როდესაც მჯერა ფიქრის, რომ ადამიანები უფრო მოსიყვარულები უნდა იყვნენ?" გავაცნობიერე, რომ მხოლოდ არაკომფორტული შეგრძნება კი არ მეუფლებოდა (რომელიც აშკარა იყო), არამედ ვრეაგირებდი გონებაში შექმნილი სურათებითაც, რომლებსაც ვიშველიებდი იმის დასამტკიცებლად, რომ თითქოს ფიქრი მართალი იყო. მე გადავეშვი სამყაროში, რომელიც არ არსებობდა. ვრეაგირებდი იმით, რომ დასტრესილ სხეულში ვცხოვრობდი, ყველაფერს შეშინებული თვალებით ვუყურებდი, მთვარეული, ადამიანი, რომელიც თითქოს დაუსრულებელ კომმარშია. წამალი კი უბრალოდ მისი გამოკვლევა იყო.

მიყვარს მე-3 შეკითხვა. როგორც კი მას პასუხობ, როგორც კი ფიქრის დაჯერების მიზეზსა და შედეგს ხედავ, შენი ყველანაირი ტანჯვა გახსნას იწყებს.

4. ვინ იქნებოდი ამ ფიქრის გარეშე?

ეს ძალიან ძლიერი შეკითხვაა. ამ ფიქრის გარეშე ვინ ან რა იქნებოდი? ამ ფიქრის გარეშე როგორი იქნებოდი? წარმოიდგინე, რომ დგახარ იმ ადამიანის წინ, რომელზეც დაწერე და რომელიც აკეთებს იმას, რასაც შენი აზრით არ უნდა აკეთებდეს. ახლა ერთი-ორი წუთით დახუჭე თვალები და წარმოიდგინე, ვინ იქნებოდი იმის უნარიც რომ არ გქონდეს, რომ ეს მოგაფიქრდეს. იმავე სიტუაციაში, ამ ფიქრის გარეშე შენი ცხოვრება რამდენად განსხვავებული იქნებოდა? დახუჭე თვალები და შეხედე მას შენი ისტორიის გარეშე. რას ხედავ? როგორ აღიქვამ მას და რას გრძნობ შენი ისტორიის გარეშე? რომელი გირჩევნია ისტორიით თუ ისტორიის გარეშე? რომელი უფრო კეთილია? თავს მშვიდად რომელი უფრო მეტად გაგრძნობინებს?

ბევრი ადამიანისთვის, ცხოვრება თავიანთი ისტორიის გარეშე სრულიად წარმოუდგენელია. მათ წარმოდგენაც კი არ აქვთ როგორია ეს. ამიტომ ამ შეკითხვაზე „არ ვიცი“ - გავრცელებული პასუხია. ზოგიერთი მათგანი პასუხობს „თავისუფალი ვიქნებოდი“, „მშვიდად ვიგრძნობდი თავს“, „უფრო მოსიყვარულე ადამიანი ვიქნებოდი“. აგრეთვე შეგიძლია თქვა „სიტუაციის გასაგებად ჩემი გონება საკმარისად ნათელი იქნებოდა და, შესაბამისად, უფრო ჭკვიანურად მოვიქცეოდი“. ჩვენი ისტორიების გარეშე არამხოლოდ ნათლად და უშიშრად ვმოქმედებთ, არამედ მეგობარიც ვართ და მსმენელიც. ჩვენ ვართ ადამიანები, რომლებიც ბედნიერად ცხოვრობენ. ჩვენ ვართ თვით აღფრთოვანება და მაღლიერება, რომელიც ჩვენთვის სუნთქვასავით ბუნებრივი ხდება. ბედნიერება ბუნებრივი მდგომარეობაა იმ ადამიანისთვის, რომელმაც იცის, რომ შეუძლებელია რამის ცოდნა და რომ ჩვენ უკვე ყველაფერი გვაქვს, რაც გვჭრდება, აქ და ამჟამად.

შეაბრუნე

იმისთვის რომ შეაბრუნო, შენს სამუშაო ფურცელში ორიგინალური მტკიცებულების საპირისპირო მოძებნე. ხშირად მტკიცებულება საკუთარი თავისკენ, სხვა ადამიანისკენ და საპირისპიროდ ბრუნდება. პირველ რიგში, საკუთარი თავისკენ შეაბრუნე. დაწერე ისე, თითქოს ის შენ შესახებ იყოს. იქ, სადაც სხვა ადამიანის სახელი გიწერია, ჩასვი შენი თავი. „ის“ მაგივრად ჩასვი „მე“. მაგალითად, „პოლი არ მისმენს“ შებრუნდება ასე „მე არ ვუსმენ საკუთარ თავს.“ იპოვე სულ ცოტა სამი სპეციფიკური, უტყუარი მაგალითი იმისა, თუ რამდენად მართებულია შენთვის ეს შებრუნებული მტკიცებულება, ორიგინალურ მტკიცებულებასთან შედარებით.

შემდეგი სხვა ადამიანისკენ შებრუნებაა. „პოლი არ მისმენს“ გახდება „მე არ ვუსმენ პოლს“.

მესამე ვერსია 180-გრადუსით, სრულიად საპირისპიროდ შებრუნება: „პოლი არ მისმენს“ გახდება „პოლი მისმენს“.

არ დაგავიწყდეს, თითოეული შებრუნებული მტკიცებულებისთვის იპოვე სულ მცირე სამი სპეციფიკური, უტყუარი მაგალითი იმისა, თუ რამდენად მართებულია შენთვის თითოეული შებრუნებული მტკიცებულება ამ სიტუაციაში. ამ პროცესის მიზანი არ არის საკუთარი თავის დადანაშაულება. საუბარი ეხება იმ ალტერნატივის პოვნას, რომელიც სიმშვიდეს მოგანიჭებს.

ზოგიერთ მტკიცებულებას სამზე ნაკლები ან სამზე მეტი შებრუნება შეიძლება ჰქონდეს. ზოგიერთი მათგანი შეიძლება შენთვის აქტუალური არ იყოს, მათზე მუშაობას თავს ნუ დააძალებ.

თითოეული შებრუნებისას, დაუბრუნდი და ორიგინალური მტკიცებულებით დაიწყე. მაგალითად, „მან არ უნდა გაფლანგოს დრო“

შეიძლება შებრუნდეს ასე „მე არ უნდა გავფლანგო ჩემი დრო“, „მე არ უნდა გავფლანგო მისი დრო“, და „მან უნდა გაფლანგოს თავისი დრო“.

შებრუნება სამუშაოს ძალიან ძლიერი ნაწილია. მანამ, სანამ ფიქრობ, რომ შენი პრობლემის მიზეზი შენ გარეთ, „სადღაც იქ არის“ - მანამ, სანამ ფიქრობ, რომ შენს ტანჯვაზე ვინმე ან რაიმე არის პასუხისმგებელი - სიტუაცია უიმედოა. ეს ნიშნავს, რომ შენ სამუდამოდ მსხვერპლის როლში რჩები და სამოთხეში მყოფი იტანჯები. ამიტომ სიმართლეს ნათელი მოჰფინე და საკუთარი თავის გათავისუფლება დაიწყე. საჭირო აღარ არის ადამიანებს ან სიტუაციებს ელოდო, რომ შეიცვალონ, რათა სიმშვიდისა და ჰარმონიის შეგრძნებას დაეუფლო. სამუშაო უმოკლესი გზაა შენი პირადი ბედნიერება იზეიმო.

მე-6 მტკიცებულების შებრუნება

სამუშაო ფურცლის „განიკითხე-მოყვასი-შენი“ მე-6 მტკიცებულების შებრუნება სხვებისგან ცოტათი განსხვავდება. „აღარ მინდა...“ შებრუნდება ასე „მზად ვარ, რომ...“ და „მოუთმენლად ველოდები, რომ...“ მაგალითად, „აღარ მინდა პოლმა ისევ მომატყუოს“ შებრუნდება ასე „მზად ვარ, რომ პოლმა ისევ მომატყუოს“ და „მოუთმენლად ველოდები, რომ პოლმა ისევ მომატყუოს“.

ამ შებრუნებების მიზანია ცხოვრება სრულად მიიღო ისეთად, როგორიცაა. თქმა - და გააზრება - „მზად ვარ, რომ...“ ქმნის გახსნილობას, შემოქმედებითობასა და მოქნილობას. ნებისმიერი წინააღმდეგობა, რომელიც შეიძლება გქონდეს, მცირდება, ეს კი საშუალებას გაძლევს სიტუაციის მიმართ გაიხსნა ნაცვლად აღმოფხვრისა ან, მისგან გაქცევაში ძალისხმევის უიმედო მცდელობისა. თქმა და გააზრება „მოუთმენლად ველოდები, რომ...“ გხსნის ცხოვრების მიმართ ყოველ მომენტში,

როდესაც ის შენ წინ იშლება. ზოგიერთმა ჩვენგანმა ისწავლა იმის მიღება, რაც არის, მე კი აქ იმისთვის ვარ, რომ უფრო ღრმად წასვლა შემოგთავაზო - რომ გიყვარდეს ის, რაც არის. ეს ჩვენი ბუნებრივი მდგომარეობაა. თავისუფლება ჩვენი დაბადებისთანავე მონიჭებული უფლებაა.

კარგი იქნება დავუშვათ, რომ იგივე შეგრძნებები ან სიტუაციები შეიძლება კვლავ განმეორდეს, მინიმუმ შენს ფიქრებში. როცა აცნობიერებ, რომ დისკომფორტის შეგრძნება და ტანჯვა იმის ნიშანია, რომ დროა გამოიკვლიო და შედეგად შენს თავს ის თავისუფლება მიაწიო, ამის შემდეგ შენ ნამდვილად მოუთმენლად ელოდები არაკომფორტული შეგრძნებების გამოჩენას. შეიძლება შენ ისინი მეგობრებადაც კი მიიჩნიო, რომლებიც მოდიან, რათა გაჩვენონ ის, რაც ჯერ კიდევ საკმარისად ღრმად არ გამოგიკვლევია.

კითხვები და პასუხები

კითხვა: *სხვა ადამიანებზე დაწერა მიჭირს, შეიძლება საკუთარ თავზე დავწერო?*

პასუხი: საკუთარი თავის გაცნობა თუ გინდა, გთავაზობ სხვა ადამიანზე დაწერო. თავიდან სამუშაოს შესრულებისას თითო სხვა ადამიანებზე გაიშვირე და მალევე შეამჩნევ, რომ ყველაფერი, რაც შენ ირგვლივაა შენივე ფიქრების ასახვაა. ყველაფერი შენ შესახებაა. ბევრი ჩვენგანი წლების განმავლობაში საკუთარ თავს ვაკრიტიკებდით და განვიკითხავდით. ეს შედეგის მომტანი არ ყოფილა. სხვა ადამიანის განკითხვა, მისი კითხვის ნიშნის ქვეშ დაყენება და შემდეგ მათი შებრუნება საკუთარი თავის გაგებისა და თვითრეალიზების მიღწევის უმოკლესი გზაა.

კითხვა: გამიგია ამბობ, რომ რეალობა გიყვარს. რას იტყვი ომზე, გაუპატიურებაზე, სიღარიბეზე, ძალადობაზე და ბავშვებთან ცუდ მოპყრობაზე? ნუთუ ამას ამართლებ?

პასუხი: როგორ შემიძლია ეს გავამართლო? გიჟი არ ვარ. მე უბრალოდ ვამჩნევ, თუ მჯერა, რომ ისინი არ უნდა არსებობდნენ, მაშინ როდესაც ისინი არსებობენ, ვიტანჯები. შემიძლია უბრალოდ ჩემს შიგნით არსებული ომი დავასრულო? შემიძლია შევწყვიტო საკუთარი თავის და სხვების გაუპატიურება ჩემივე შეურაცხმყოფელი ფიქრებით? თუ არა, მე ჩემს თავში ვაგრძელებ იმ ყველაფერს, რაც სამყაროში მინდა დასრულდეს. საღი აზროვნება არასდროს იტანჯება. დედამიწაზე ყველგან შეგიძლია ომი აღმოფხვრა? გამოკვლევის პროცესით შეგიძლია ომის აღმოფხვრა დაიწყო ერთ ადამიანში: შენში. ეს არის მსოფლიოში ომის დასრულების დაწყება. თუ ცხოვრება გამწუხრებს, კარგია! ომს ვინც იწყებს ფურცელზე განიკითხე, გამოიკვლიე და შეაბრუნე. სიმართლე ნამდვილად გინდა გაიგო? ყოველგვარი ტანჯვა შენით იწყება და სრულდება.

კითხვა: როგორც შენ ამბობ, მე უბრალოდ უნდა მივიღო რეალობა ისეთად, როგორიც არის და არ შევეწინააღმდეგო მას. მართალია ეს?

პასუხი: ჩემი საქმე არ არის იმის თქმა, სხვამ რა უნდა ან რა არ უნდა გააკეთოს. მე უბრალოდ კითხვას ვსვამ: „რა არის რეალობასთან კამათის შედეგი? როგორი შეგრძნებაა ეს?“ სამუშაო იკვლევს მტკივნეულ ფიქრებთან მიჯაჭვულობის მიზეზს და შედეგს, და ამ გამოკვლევის პროცესში თავისუფლებას ვპოულობთ. უბრალოდ იმის თქმით, რომ ჩვენ არ უნდა შევეკამათოთ რეალობას, ვამატებთ კიდევ ერთ ისტორიას, კიდევ ერთ სულიერ კონცეფციას. ეს არასდროს ყოფილა შედეგის მომტანი.

კითხვა: ღმერთის არ მჯერა. ჩემთვის “სამუშაო” მაინც სასარგებლო იქნება?

პასუხი: კი. ათეისტებს, აგნოსტებს, ქრისტიანებს, ებრაელებს, მუსლიმებს, ბუდისტებს, ინდუისტებს, კერპთაყვანისცემლებს - ჩვენ ყველას ერთი რამ გვაქვს საერთო: ჩვენ ბედნიერება და სიმშვიდე გვსურს. ტანჯვისგან თუ დაიღალე, “სამუშაოს” შესასრულებლად გეპატიჟები.

კითხვა: სიყვარული იმისა, რაც არის - ეს ისე ჟღერს, თითქოს არასდროს არაფერი გინდა. უფრო საინტერესო არ არის, რომ რაღაც გინდოდეს?

პასუხი: ჩემი გამოცდილება ასეთია: მე ყოველთვის რაღაც მინდა: მე მინდა ის, რაც არის. ეს არამხოლოდ საინტერესოა, ეს ნამდვილი ექსტაზია! როდესაც მე მინდა ის, რაც მაქვს, ფიქრები და მოქმედებები ერთმანეთისგან განცალკევებული არ არის; ისინი მოქმედებენ, როგორც ერთი, კონფლიქტის გარეშე. თუ ოდესმე აღმოაჩენ, რომ რაღაც გაკლია, დაწერე შენი ფიქრები და გამოიკვლიე. მე აღმოვაჩინე, რომ ცხოვრებაში არ არსებობს უკმარისობა და ის არ საჭიროებს მომავალს. ყველაფერი, რაც ჩემთვის აუცილებელია, ყოველთვის მომარაგებულია და მე არ მჭირდება არაფრის გაკეთება ამისთვის. იმაზე საოცარი არაფერია, ვიდრე გიყვარდეს ის, რაც არის.

კითხვა: რა ხდება თუ ადამიანებთან პრობლემა არ მექმნება? შემოიძლია სხვა რაღაცებზე, მაგალითად საკუთარ სხეულზე დავწერო?

პასუხი: კი. შეასრულე სამუშაო ყველანაირ სუბიექტზე, რომელიც სტრესს იწვევს. როდესაც გაეცნობი ოთხ შეკითხვას და შებრუნებებს, შეგიძლია აირჩიო ისეთი ობიექტებზე, როგორებიცაა სხეული, დაავადება, კარიერა და ღმერთიც კი. შემდეგ კი, შებრუნებისას ობიექტის ადგილას ეცადე „ჩემი აზროვნება“ ჩასვა.

მაგალითად: „ჩემი სხეული უნდა იყოს ძლიერი, მოქნილი და ჯანმრთელი“ გარდაიქმნება ასე „ჩემი აზროვნება უნდა იყოს ძლიერი, მოქნილი და ჯანმრთელი.“

ნუთუ ეს არ არის ის, რაც სინამდვილეში გინდა - დაბალანსებული, ჯანსაღი გონება? ავადმყოფი სხეული ოდესმე ყოფილა პრობლემა? თუ ეს შენი ფიქრებია შენს სხეულზე, რომელიც პრობლემას იწვევს? გამოიკვლიე. დაე შენმა ექიმმა მოუაროს შენს სხეულს, შენ კი შენს გონებას. მე მყავს მეგობარი, რომელსაც სხეულის გამოძრავება არ შეუძლია, მაგრამ მას უყვარს თავისი ცხოვრება, რადგან უყვარს ის, რასაც ფიქრობს. თავისუფლება არ საჭიროებს ჯანმრთელ სხეულს. გონება გაათავისუფლე და სხეულიც გამოგყვება.

კითხვა: როგორ უნდა ვისწავლო იმ ადამიანის პატიება, რომელმაც ძალიან მაწყენინა?

პასუხი: განიკითხე შენი მტერი, დაწერე, დასვი ოთხი შეკითხვა და შეაბრუნე. გააცნობიერე, თავად -პატიება ნიშნავს იმის აღმოჩენას, რომ რაც გეგონა მოხდა, სინამდვილეში არ მომხდარა. მანამ, სანამ არ დაინახავ, რომ საპატიებელი არაფერია, ბოლომდე ნაპატიები არ გაქვს. ჩვენ ყველანი უდანაშაულონი ვართ. ჩვენ სხვებს გულის ვტკენთ, რადგან გვჯერა ჩვენი გამოუკვლეველი ფიქრების. არავინ მიაყენებდა სხვას ზიანს დაბნეული რომ არ იყოს. ასე რომ, როდესაც იტანჯები, განსაზღვრე შენი ფიქრები, დაწერე, გამოიკვლიე, და ნება მიეცი შიგნიდან წამოსულ პასუხებს თავისუფლება მოგანიჭოს. იყავი ბავშვი. დაიწყე გონებიდან, რომელმაც არაფერი იცის. დაე შენმა არ ცოდნამ წაგიყვანოს თავისუფლებისკენ მიმავალი ყოველი გზისკენ.

კითხვა: გამოკვლევა აზროვნების პროცესია? თუ არა, რა არის ის?

პასუხი: გამოკვლევა აზროვნების პროცესს ჰგავს, მაგრამ, ფაქტობრივად, ეს საშუალებაა ფიქრებისგან გათავისუფლდე. ფიქრები ჩვენზე გავლენას კარგავენ, როდესაც ვაცნობიერებთ, რომ ისინი უბრალოდ გონებაში ჩნდებიან. აქ პირადული არაფერია. სამუშაოს მეშვეობით, ფიქრების დათრგუნვის ან მათგან გაქცევის ნაცვლად, ჩვენ ვსწავლობთ მათთან უპირობო სიყვარულით და გაგებით შეხვედრას.

ბაირონ ქეითის გამონათქვამები

რეალობასთან კამათით წაგებული რჩები - თანაც, ყოველ ჯერზე 100%-ით.

პიროვნებებს არ უყვართ - მათ რაღაც სურთ.

მე რომ ლოცვა მქონდეს, ის ასეთი იქნებოდა: „ღმერთო დამიფარე სიყვარულის, მოწონების, აღიარების მიღების მოთხოვნილებისგან. ამინ“.

ნუ მოიტყუებ თავს, რომ თითქოს საკუთარ განვითარებას გაუსწარი.

გამოუკვლეველი გონებაა ერთადერთი ტანჯვა.

შენ ან გჯერა შენი ფიქრების, ან მათ კითხვის ნიშნის ქვეშ აყენებ. სხვა არჩევანი არ გაქვს.

არავის შეუძლია გული მატკინოს - ეს მხოლოდ ჩემი საქმეა.

ყველაზე უარესი, რაც აქამდე მომხდარა - გამოუკვლეველი ფიქრია.

საღი აზროვნება არასდროს იტანჯება.

ჯანსაღ გონებაზე არ ვარ, თუ მე ვფიქრობ, რომ შენ ჩემი პრობლემა ხარ.

მე არ ვთავისუფლდები ჩემი კონცეფციებისგან - მე მათ ვიკვლევ.
შემდეგ კი ისინი თავად მტოვებენ.

რეალობას სრულიად შორდები, როდესაც გჯერა, რომ ტანჯვის
საფუძვლიანი მიზეზი არსებობს.

რეალობა ყოველთვის უფრო კეთილია, ვიდრე ის ისტორია, რასაც მასზე
ვყვებით.

მე სრულიად დარწმუნებული ვარ, რომ მთელ სამყაროს ვუყვარვარ.
უბრალოდ მათგან ამის გაცნობიერებას არ ველოდები.

ფიზიკური პრობლემები არ არსებობს - არსებობს მხოლოდ გონებრივი
პრობლემები.

რეალობა ღმერთია, რადგან ის მართავს.

როდესაც ჩემი გონება გახსნილია, რაც არის, მეც სწორედ ის მინდა.

რეალობასთან კამათი, ეს იგივეა, რაც კატას ყეფა ასწავლო - ამაოა.

როგორ მივხვდე რომ არ მჭირდება ის, რაც მსურს? არ მაქვს.

პატიება იმის გაცნობიერებაა, რომ რაც გვეგონა მოხდა, სინამდვილეში
არ მომხდარა.

ყველაფერი ჩემთვის ხდება და არა ჩემ წინააღმდეგ.

მადლიერება ეს არის ის, რაც ჩვენ ვართ, ჩვენი ისტორიების გარეშე.

„სამუშაოს“ სკოლა

„სამუშაოს“ სკოლა განსაკუთრებული შინაგანი მოგზაურობაა. დედამიწაზე არსებული სხვა სკოლებისგან განსხვავებით, ის სწავლას კი არ ისახავს მიზნად, არამედ, იმისგან გათავისუფლებას, რაც უკვე ვიცით და ცხოვრებაში ხელს გვიშლის. ცხრა დღის განმავლობაში გათავისუფლებები შიშზე დაფუძნებული ისტორიებისგან, რომლებთანაც მთელი ცხოვრების მანძილზე, გაუცნობიერებლად იდენტიფიცირებას ახდენდი. სკოლის პროგრამა ცოცხალი, განვითარებადი პროცესია. ის მონაწილეების მოთხოვნილებების მიხედვით იცვლება და ძველი სტუდენტების გამოცდილებას ეფუძნება. თითოეულ სკოლას უშუალოდ ქეითი უძღვება. ის ყოველ დღე იქ არის, დილიდან ადრეულ საღამომდე სავარჯიშოებს უძღვება და მათ მონაწილეების საჭიროებებს არგებს. ზუსტად ერთნაირი არც ერთი სკოლა არ არის. ქეითისთან ერთად გატარებული ცხრა დღის შემდეგ, შენ აღარ იქნები ის, ვინც უწინ იყავი. „როდესაც ოთხი შეკითხვა შენში ცოცხლდება“, ამბობს ქეითი, „შენი გონება იწმინდება და აქედან გამომდინარე სამყაროც, რომლის პროექცირებასაც ახდენ, იწმინდება. ეს იმაზე მეტად რადიკალურია, ვიდრე წარმოგიდგენია“.

The No-Body Intensive

The No-Body Intensive, შენს რწმუნებულებათა სისტემაში 5 დღიანი მოგზაურობაა, რომელიც იდენტობის მთავარ ასპექტებს იკვლევს და კითხვის ნიშნის ქვეშ აყენებს. ის გაცნობიერებინებს ყველაფერს, რისგანაც იდენტობა შედგება. ის გაჩვენებს, თუ როგორ ვქმნით იდენტობას, როგორ ვატარებთ მას და როგორ შეგვიძლია მისგან გათავისუფლება. ყოველი ნაბიჯი შენი ყოფიერების სახალისო

გაცნობიერება ხდება, რადგან ყოველ ჯერზე შენი ნამდვილი ბუნება გამოჩნდება. უახლოვდები შენს ნამდვილ ბუნებას.

საკვირაო სემინარები

უქმეებზე ჩატარებული სემინარები შესაძლებლობას გაძლევს სკოლის ძალა ორ-სამ დღიან პროგრამაში მონაწილეობით გამოსცადო. ქეითი მონაწილეებს უძღვება იმ ძლიერი სავარჯიშოებისკენ, რომლებიც ისეა შექმნილი, რომ იმეორებს იმ ტრანსფორმაციას, რაც ქეითიმ გამოსცადა რეალობაში გამოღვიძების შემდეგ. ისეთ საკითხებზე მუშაობისას, როგორიცაა სექსი, სხეულის ხატი, დამოკიდებულებები, ფული და ურთიერთობები, აღმოაჩენ თავისუფლების ღრმა საფეხურს. სემინარებს ეძახიან „საოცარს“, „შთამაგონებელს“ და „ყველაზე ძლიერ უქმეებს ჩემს ცხოვრებაში“.

„სამუშაოს“ მაღაზია

„სამუშაოს“ აღქმის გასაღრმავებლად პოპულარული და სახალისო გზაა ქეითის მოსმენა, თუ როგორ მუშაობს სხვებთან - ფასილიტაციის პროცესში. მისი მოქნილობა, თანაგრძნობისა და სიმტკიცის ბალანსი და მისი საფირმო იუმორის გრძნობა ყველას ძალიან ახალისებს და ძლიერ გაცნობიერებებს უტოვებს. „სამუშაოს“ მაღაზია გთავაზობს აუდიო და ვიდეო მასალებს, სადაც ქეითის ფასილიტაციის პროცესი პროფესიონალურად მიჰყავს აუდიტორიის წევრებთან ისეთ თემებზე, როგორებიცაა სექსი, ფული, მშობლები, ურთიერთობები, სამუშაო, და სხვა მრავალი. ესტუმრე ვებგვერდს storeforthework.com.

„სამუშაო“ ინტერნეტში

ქეითი და „სამუშაო“ ვებგვერდზე thework.com/kartuli ყოველთვის ხელმისაწვდომია. როდესაც ვებგვერდს ესტუმრები, შეძლებ „სამუშაოს“ შესრულების დეტალურ ინსტრუქციას გაეცნო; უყურო ვიდეო კლიპებს, სადაც ქეითი ადამიანებთან სხვადასხვა საკითხზე გამოკვლევის პროცესით მუშაობს. ქეითის ღონისძიებების კლენდარს გაეცნო; უფასო მასალები გადმოტვირთო; მომავალ ცხრადღიან „სამუშაოს“ სკოლაში, ზუთდღიან No-Body Intensive-ზე, საკვირაო პროგრამებზე ან Turnaround House-ზე რეგისტრაცია გაიარო; ფასილიტატორი მოძებნო; „სამუშაოს“ შესასრულებელ ნდობის ტელეფონზე უფასოდ დარეკვა ისწავლო; „სამუშაოს“ ინსტიტუტისა და ფასილიტატორთა სერთიფიცირების შესახებ ინფორმაციას გაეცნო; სამუშაო ფურცელი „განიკითხე-მოყვასი-შენი“ გადმოტვირთო; დაარქივებულ რადიო-ინტერვიუებს მოუსმინო; შენი აიფონისთვის, აიპედისთვის ან ანდროიდისთვის აპლიკაცია გადმოტვირთო; ქეითის სიახლეები გამოიწერო; ქეითის ონლაინ მაღაზიაში იშოფინგო. ჩვენ ასევე ქეითის Facebook-ზე, Twitter-ზე, Google+ზე და Pinterest-ზე გეპატიჟებით. ესტუმრე YouTube-ის არხს TheWorkofBK ვიდეოების სანახავად და livewithbyronkatie.com - ლაივ ღონისძიებებზე ჩასართავად.

სკოლა დამთავრებულთათვის: „სამუშაოს“ ინსტიტუტი

„სამუშაოს“ სკოლის გავლის შემდეგ, გეპატიჟები შემოგვიერთდე ბაირონ ქეითის „სამუშაოს“ ინსტიტუტში, სადაც ათასზე მეტი მონაწილეა გაერთიანებული. სკოლადამთავრებულებს, ინსტიტუტი საშუალებას აძლევს სამუშაოს პროცესში კვლავ იყვნენ ჩართულები და ასევე „სამუშაოს“ ერთადერთ ოფიციალურ სერთიფიცირების პროგრამას



სთავაზობს. იმისდა მიუხედავად, სერთიფიცირების პროგრამაში ჩაეწერები თუ არა, შენ მაინც გექნება წვდომა სამუშაოს საზოგადოებრივ ფორუმებზე, ინტერაქტივებზე, სადაც მთელი მსოფლიოდან ადამიანები ერთმანეთს უკავშირდებიან, რათა საერთო თემები განიხილონ. აგრეთვე ჩვენი ყოველდღიური პრაქტიკის პროგრამაში საშუალება მოგეცემა „სამუშაოთი“ რეგულარულად დაკავდე. დამატებითი ინფორმაციისთვის ეწვიე ვებგვერდს instituteforthework.com.

Turnaround House for The Work



Turnaround House for The Work ოცდარვადღიანი პროგრამაა და უპირისპირდება ძირითად და ერთადერთ დამოკიდებულებას: გონების დამოკიდებულებას გამოუკვლეველ ფიქრებზე, რომლებიც მთელს მსოფლიოში არსებულ ყველანაირ სტრესს იწვევენ. Turnaround House-ში მონაწილეებს ვუძღვებით ინტენსიური პროგრამით, რომელიც მათ სთავაზობს „სამუშაოს“ შესრულებას დამოკიდებულებებზე, დეპრესიაზე, პოსტ-ტრავმულ სტრესულ აშლილობასა და სხვადასხვა სახის დარღვევებზე. აგრეთვე პროგრამის ნაწილია გაჩვენოთ, თუ როგორ შეცვალო შენი ცხოვრების სტილი და როგორ შეინარჩუნო ეს ცვლილებები, როდესაც სახლში დაბრუნდები. ბაირონ ქეითი შენს სამსახურშია იმდენად, რამდენადაც მას თავისი გრაფიკი ხელს უწყობს.

დამატებითი ინფორმაციის მისაღებად ეწვიე ვებგვერდს thework.com და დააჭირე “Turnaround House,”-ს. დაგვიკავშირდი ნომერზე 00-01-805-444-5799, ან მოგვწერე ელ.ფოსტაზე - turnaroundhouse@thework.com.

ოთხი შეკითხვა

ოთხ შეკითხვას კიდევ ერთხელ გთავაზობ. ზოგიერთი ადამიანი ბეჭდავს მას იმ უფასო შაბლონიდან, რომელიც ვებგვერდზე thework.com/kartuli არის მოცემული, ან ყიდულობს The Work App (“სამუშაოს” აპლიკაციას), რომ საღი აზროვნება ყოველთვის ახლოს, ხელთ ჰქონდეს.

1. მართალია ეს? (კი ან არა. თუ არა, გადადი მე-3 შეკითხვაზე.)
2. შეგიძლია აბსოლუტურად იცოდე, რომ ეს მართალია? (კი ან არა.)
3. როგორ რეაგირებ, რა ხდება, როდესაც ამ ფიქრის გჯერა?
4. ვინ იქნებოდი ამ ფიქრის გარეშე?

მტკიცებულება შეაბრუნე საკუთარი თავისკენ, სხვა ადამიანისკენ, საპირისპიროდ. შემდეგ იპოვე სულ მცირე სამი სპეციფიკური, უტყუარი მაგალითი იმისა, თუ რამდენად მართებულია შენთვის თითოეული შებრუნებული მტკიცებულება ორიგინალურ მტკიცებულებასთან შედარებით.

სკოლისა და „სამუშაოს“ ფონდის, საქველმოქმედო ორგანიზაციის სხვადასხვა პროექტის მხარდაჭერით, გიწვევ დაგვეხმარო, რომ „სამუშაო“ მთელ მსოფლიოში გავავრცელოთ. ჩვენ ღრმად ვცემთ პატივს შენს შემოწირულობას, რომელიც შეგიძლია განახორციელო ჩვენს ვებგვერდზე theworkfoundationinc.org; ბაირონ ქეითის საერთაშორისო ორგანიზაციაში დარეკვით ნომერზე 00-01-805-444-5799; ან ჩეკის გამოგზავნით მისამართზე - The Work Foundation, P.O. Box 638, Ojai, CA 93024.

* * * * *

„ბაირონ ქეითის „სამუშაო“ ჩვენი პლანეტის უდიდესი წყალობაა.

„სამუშაო“ ჰგავს მჭრელი სამართებელს მკვეთრ მახვილს, რომელიც ილუზიას კვეთს და საშუალებას გაძლევს დროის მიღმა არსებული შენი არსი შეიცნო.“

- ეკჰარტ ტოლე, ავტორი წიგნისა *The Power of Now* („ამ მომენტის ძალა“)



THE WORK OF BYRON KATIE

P.O. Box 1206, Ojai, CA 93024, USA

thework.com

მოცემული ბუკლეტის PDF ფაილი შეგიძლია ვებგვერდიდან thework.com/kartuli გადმოტვირთო. ბუკლეტი მოიცავს ამონაწერს წიგნიდან *Loving What Is* („გიყვარდეს ის, რაც არის“), რომელიც ხელმისაწვდომია წიგნების მაღაზიებსა და ვებგვერდზე thework.com.

22 Feb. 2018